*Дата: 29.01.2021*

*Группа: 20-ЭК-1д*

*Наименование дисциплины (МДК) физическая культура*

*Тема: Передача и ловля мяча с отскоком от площадки. Ручной мяч.*

1) **Передача мяча двумя руками** позволяет точно направить мяч партнеру на близкое и среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке.

Техника выполнения. Игрок держит мяч двумя руками перед грудью, ноги согнуты, вес тела распределяется равномерно на обе ноги. Мяч посылается вперед движением плеч, предплечья, кистей и пальцев. Сопровождение мяча выполняется выпрямлением рук, при этом ладони обращены наружу, пальцы направлены в сторону передачи. Одновременно с движением рук вес тела переносится на впереди стоящую ногу. После передачи руки опускаются вниз, игрок выпрямляется и принимает положение на слегка согнутых ногах.

*Передача мяча двумя руками снизу и сбоку* применяется после ловли низко летящих мячей и катящихся, когда невозможно использовать другой способ передачи. Игрок держит мяч в слегка согнутых руках, опущенных вниз. Мяч отводится к бедру сзади стоящей ноги и немного поднимается вверх. Маховым движением рук вперед с одновременным их выпрямлением он посылается в нужном направлении. Когда руки достигают уровня пояса, кисти активным движением выталкивают мяч в нужном направлении. Высота полета мяча определяется раскрывающим движением кистей рук.

*Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола* применяется в случае, когда соперник активно мешает передать мяч на уровне груди. Мяч посылается партнеру таким образом, чтобы он, ударившись об площадку вблизи партнера, отскочил к нему. Чтобы достичь быстрого отскока, мячу придают поступательное вращение. При этом руки с мячом направляются вперед-вниз, ноги сгибаются.

*Передача мяча двумя руками от груди в движении* осуществляется после ловли мяча, после ведения мяча. На первом шаге, левой ногой, выполняется ловля мяча, на втором шаге, правой ногой, начинается выпрямление рук вперед, которое заканчивается с шагом с постановкой на опору левой ноги (третий шаг).

*Передача мяча двумя руками сверху* чаще всего используется на средние расстояния, в условиях плотной опеки соперника. Положение мяча над головой предохраняет, в определенной степени, от выбивания его спереди. Это дает возможность точно перебросить мяч партнеру через руки защитника. Игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову, затем резким движением рук с разгибанием в локтевых суставах и захлестывающим движением кистей направляет мяч партнеру.

2) **Передача мяча одной рукой** является одним из основных средств взаимодействия партнеров в игре. С ее помощью представляется возможным создать условия как для организации и завершения быстрой атаки, так и для взаимодействия игроков вблизи ворот. При этом различают передачи мяча согнутой и прямой рукой.

*Передача мяча одной рукой снизу* - выполняется на короткие расстояния и поэтому она не требует большого замаха и включения в работу больших групп мышц. При ее выполнении необходимо своевременно выпустить мяч, так как долгий контроль мяча (проводка руки вперед) приведет к изменению траектории полета мяча.

Подготовительная фаза: игрок располагается лицом к партнеру, ноги согнуты, центр тяжести переносит на правую ногу, левая выставлена вперед, мяч удерживается одной рукой, опущенной вниз. Прямая или слегка согнутая рука с мячом махом отводится назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами и центробежной силой.

Основная фаза: рука с мячом вдоль бедра быстрым движением выносится вперед-верх. Для вылета мяча кисть раскрывается, и пальцы выталкивают мяч. Высота траектории полета зависит от своевременности раскрывающего движения кисти и пальцев. Центр тяжести переносится на левую ногу.

*Передача мяча одной рукой сбоку* схожа с передачей одной рукой снизу. Позволяет направить мяч партнеру на близкое и среднее расстояние, минуя противника с правой или левой стороны.

Подготовительная фаза: игрок располагается лицом в направлении передачи, ноги согнуты, левая выставлена вперед, мяч удерживается одной или двумя руками. При подготовке к передаче туловище разворачивается левым боком вперед с одновременным отведением слегка согнутой правой руки назад в сторону - положение замаха. Весь тела переносится на правую ногу, левая рука перед грудью.

Основная фаза: рука с мячом делает маховое движение вперед в плоскости, параллельной площадке. Передача мяча начинается с последовательного опережающего движения бедра правой ноги, Таза, туловища в направлении передачи, с одновременным отведением левого плеча и согнутой руки назад. Затем вперед, в направлении передачи, выводится плечо правой руки, локоть и кисть. При этом стопы ног разворачиваются, туловище прогибается вперед, голова повернута в сторону передачи, взгляд направлен на партнера. Окончательное направление полету мяча придается энергичным движением запястья и кисти.

*Передача мяча одной рукой сверху*. Игрок располагается лицом в направлении передачи, ноги согнуты, левая выставлена вперед, мяч удерживается одной или двумя руками перед грудью. Вес тела распределен равномерно на две ноги. Подготовка к передаче начинается с разворота туловища левым плечом вперед, с одновременным выносом правой руки вверх - назад - положение замаха. Весь тела переносится на сзади стоящую ногу, левая рука, согнутая в локте, перед грудью. Передача мяча начинается с последовательного опережающего движения бедра правой ноги, таза, правого плеча в направлении передачи, вес тела переносится на левую ногу. Затем вперед, в направлении передачи, выводится плечо правой руки, локоть и кисть. При этом туловище прогибается вперед, голова повернута в сторону передачи, взгляд направлен на партнера. Окончательное направление полету мяча придается энергичным движением запястья и кисти.

Передача мяча согнутой рукой сверху - основной способ передачи мяча в гандболе (рис. 4).

Рисунок 4 - Передача мяча согнутой рукой сверху

*Передача одной рукой от плеча* - может выполняться на различных расстояниях, из любой позиции на площадке с минимальным временем для замаха и хорошим контролем за мячом. Дополнительное движение кисти рук в момент вылета мяча позволяет игроку в большом диапазоне изменять направление и траекторию полета мяча.

Подготовительная фаза: игрок выносит мяч над правым плечом, сгибает ее в локтевом суставе, отводит назад, локоть поднимает на высоту плеча, а кисть с мячом удерживает на уровне головы. Рука находится позади мяча, немного снаружи, пальцы направлены вверх, а ладонь - в сторону цели. Левая рука расположена на передней поверхности мяча и помогает направлять мяч в нужную позицию.

Основная фаза: передающий игрок переносит вес тела на сзади стоящую ногу и выпускает мяч с шагом вперед быстрым движением локтя, кисти и пальцев. Кисть сгибается, поворачивается ладонью вперед-вниз, при этом левая рука сходит с мяча и на уровне плеча двигается по направлению передачи, а правая нога выносится вперед, на которую переносится центр тяжести тела. При выпуске мяча вес тела перемещается на впереди стоящую ногу, а сопровождение заканчивается вращением вовнутрь и вниз предплечья и кисти выпрямленной руки с направленным вниз большим пальцем. Туловище поворачивается вокруг впереди стоящей ноги так, что передающий игрок заканчивает движение лицом к принимающему мяч партнеру. Носки ног расположены в направлении передачи.

*Передача одной рукой за спиной* применяется только на коротком расстоянии при взаимодействии партнеров при выполнении атакующих действий при скрестном перемещении. Игрок может слегка повернуть голову или использовать периферическое зрение, чтобы видеть принимающего передачу партнера. Удерживая мяч кистью руки, согнутой под прямым углом к предплечью, игрок проносит мяч за спиной и выпускает его подкидывающим движением кисти назад: пальцы обращены в сторону принимающего передачу партнера, игрок поворачивается на правой ноге (при передаче правой рукой) в сторону, противоположную направлению передачи.

*Передача одной рукой с отскоком* - способ применяется чаще всего при взаимодействии между игроками второй линии атаки (полусредними и центральными) и крайними или линейными нападающими. Мяч ударяется об пол около ног и под вытянутыми руками соперника, чтобы он не мог блокировать или прервать передачу. При отскоке от пола мяч может полететь быстрее, если игрок придаст ему вращение большими пальцами рук при выпуске. Данная передача самая медленная из всех передач и ее нужно использовать только в случае уверенности в успехе. При выполнении передачи целесообразно применить *финт на бросок или на передачу*. Обманное движение заставит защитника потянуться вверх, и это сделает передачу более надежной.

Помимо описанных выше способов передачи мяча, в условиях активного противодействия с соперником гандболисты используют «скрытые» передачи мяча, которые позволяют замаскировать истинное направление передачи. «Скрытыми» эти передачи называются потому, что движения, связанные с выпуском мяча в выбранном направлении, частично скрыты от глаз соперника и являются для него неожиданными. Все это затрудняет сопернику перехват мяча. Чаще всего игроки используют следующие «скрытые» передачи: под рукой, за спину, за голову сбоку, из-за плеча. Для «скрытых» передач характерны сравнительно короткий замах, требующий минимума времени, и мощное завершающее движение кисти и пальцев. На рисунке 5 наглядно показаны скрытые приемы передачи мяча.

А

Б

Рисунок 5 - Передача мяча:

А - рукой из-за спины; Б - одной рукой над плечом за головой

Точно выполненная передача мяча рукой из-за спины дает возможность вывести партнера на удобную позицию для броска по воротам. Передача производится дугообразным движением руки за спину с одновременным разворотом кисти ладонью в сторону передачи. Игрок посылает мяч партнеру за спиной резким движением предплечья.

Передача мяча одной рукой над плечом за головой является разновидностью высокотехничных передач в гандболе. Она эффективна и необходима при групповых и командных взаимодействиях в нападении. Передача выполняется легким движением кисти, развернутой ладонью внутрь к туловищу. Мяч посылают над плечом за головой в сторону партнера. Прием в основном используется после имитации замаха для броска мяча по воротам.